

3月

♡免疫力アップ!!!♡

花粉症予防メニュー

1人分栄養価

571 kcal

塩分 2.0g



献立

★イワシの蒲焼き丼

★ブロッコリーの帆立あんかけ

★人参のヨーグルトサラダ

★菜の花のしょうが汁

★いちご



花粉症予防食事ポイント!!!

- ①野菜・海藻・きのこ類・大豆・青魚を中心とした和食を心掛ける。
- ②ファストフードなどの欧米食は避ける！
→高カロリー・脂質の多い食事は花粉症を悪化させます。
- ③免疫力を高めましょう！→青魚、きのこ類、人参、玄米、生姜、にんにく など

